

## Изследване и анализ нивото на информираност относно превенцията на здравето в 21-ви век сред жените в България

Полина Михова, Дорина Асенова

**Research and analyze the level of information on the prevention of 21st century women's health in Bulgaria:** The paper discusses problems and results from several surveys, whereas, one of them – author's product with 100 respondents, which represents part of women in Bulgaria as well informed – based on web resources and taking care of owns health people. There are presented key concepts as "personal health management" and "self-care" – part of the modern women's life.

**Key words:** health prevention, women's health, information resources.

### ВЪВЕДЕНИЕ

Промоцията на здравето е процес на създаване възможности за хората да подобрят здравето си чрез саморегулиране, управление и контрол върху здравното си поведение.

Самостоятелно положената и организирана грижа за личното здраве е ключово понятие в съвременните концепции за промоция на здравето. Тя се отнася до решения и действия, които едно лице може да предприеме, за да се справи със здравословен проблем или да подобри собственото си здраве.



Фиг. 1. Личен здравен мениджмънт [11]

Личното поддържане и мениджмънт на здравето представляват всяка дейност на отделен индивид, семейство или общност, за подобряване и възстановяване на здравето или лечение с оглед предотвратяване на заболяване. Това е още така нареченият личен здравен мениджмънт, който включва всички здравни решения на хората (като пациенти и потребители), направени и взети за тях самите или семействата им за постигане на физическо и емоционално благополучие. Той насърчава поддържането на добра физическа форма и добро психическо и ментално здраве. От една страна това е балансираното и здравословно хранене, добрата хигиена и избягването на опасните за здравето тютюнопушене и алкохол с оглед превенция на заболяванията. От друга страна личният здравен мениджмънт акцентира и върху грижите за леки заболявания, дългосрочни състояния или поддържане на персоналното здраве след изписване от здравно заведение. [11]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Женското здраве и благополучие са категоризирани като "пачуърк юрган с пропуски" още през 1992 [12], което е особено подходяща метафора тъй като те са зависими от редица фактори, фундаментално значими, както за самите тях, така и за техните семейства и обществото. Комбинирането и съчетаването на основните биологични и социални функции на жената обаче поражда множество рискове за цялостната ѝ кондиция, и в частност на репродуктивното здраве, от където следва, че то е и свързано със следните основни медико-социални проблеми на обществото:

- по-висока заболеваемост на жените, особено в репродуктивна възраст;
- необходимост от трудово законодателство, защитаващо здравето на

бременните и жените;

- необходимост от достъпна помощ по семейно планиране;
- висока честота на абортите;
- висока ранна плодовитост;
- нарастване на честотата на самотното майчинство;
- нарастване на честотата на безплодието в семейството.[2]



Фиг. 1. Детерминанти на женското здраве[12]

Здравето на жените се различава от това на мъжете, като въпреки това жените живеят по-дълго, но при тях се наблюдава по-висока заболяемост. Този парадокс се дължи на сложната връзка между биологичните, генетичните, стресови и социални влияния при формиране на човешкото здраве. Жените по-често боледуват от хронични, инвалидизиращи заболявания, съпроводени с болка и дискомфорт – остеопороза, диабет, хипертония, ревматоиден артрит, имунни нарушения и др. В последните десетилетия у нас се наблюдават неблагоприятни тенденции на повишаване на общата гинекологична заболяемост, нарастване честотата на раковите заболявания на женските полови органи, гърдата и дебелото черво. [1- 3]

В България се наблюдава засилване и популяризиране на програми и дейности по съхранение на женското здраве, но все още на локално ниво. Липсват уеднакви стандарти, по които да се организира единна и цялостна концепция за това колко и какви профилактични прегледи ежегодно да се извършват.

Различни фирми и медицински центрове предлагат самостоятелно обособени пакети от изследвания, както и регламентирани от НЗОК, но на база резултатите от представеното по-долу анкетно проучване, лесно може да се направи заключението, че информацията е в недостиг.

Независимо от разнообразието от информационни уеб ресурси – информационни портали, форуми, облачно –базирани технологии, социални мрежи, микроблогове, видео сайтове, блогове, сайтове за социален букмарк все още е налице липсата на достатъчно популяризирана информация по повод на здравето и здравеопазването, и в частност – женското здраве.



Фиг. 2. Видове общуване [13]

В доклад на Института по медицина: „Пресичане на значителна пропаст на качеството: нова система на здравеопазване на 21<sup>ви</sup> век“ се описва достъпът до информация в интернет, като най-съществен в реорганизирането на здравеопазната индустрия в САЩ с трилион долара.

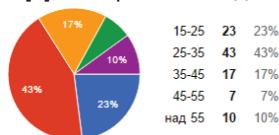
Всъщност чрез въвеждането на нови формати еТехнологии в нарастващото потребителско движение, онлайн революцията може да се превърне в задвижващия двигател на следващото поколение самостоятелно насочени грижи, като по този начин позволи на пациентите да управляват собственото си здраве подходящо и професионално. Въпреки че, силата на интернет да повлияе позитивно в управлението на грижите изглежда интуитивна идея, интернет ползата за подобряване на здравните резултати трябва да бъде проучена и документирана, за да предостави основа за по-нататъшен прогрес.

Обществото използва различни източници за здравна информация. Например, проучване от 2009, проведено от Pew Internet и American Life Project установява, че когато се зададе въпросът: „Сега помислете за всички източници към които се обръщате когато се нуждаете от информация или помощ в справянето със здравни или медицински проблеми, моля кажете ако използвате някои от посочените източници“:

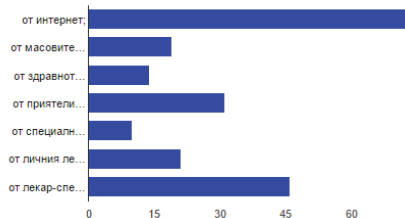
- 86% от всички възрастни се допитват до здравен специалист;
- 68% се допитват до приятел или член от семейството;
- 57% ползват интернет;
- 54% използват книги или други печатни справочни материали;
- 33% се свързват със своя (медицински) застраховател;
- 5% ползват друг източник, който не е упоменат по-горе.

В рамките на 3 месеца, като част от изследване за нуждите на нов монографичен труд, бе проведено анкетно проучване на хартиен носител с 40 въпроса сред дами в България - общо 100 на брой. Въпросите от Анкетното проучване са базирани на университетско проучване [5], авторски изследвания по темата и ползване на добри практики от редица анализи на българска територия [6], [7], [8] и [9].

Дамите са разпределени по възраст:



По отношение на въпроса от къде ползват най-често информация, българските дами, резултатите са подобни и близки до тези от по-горе споменатото проучване:



Лично те се самооценяват като голям процент с много висока или висока информираност относно знанията си за правила за здравословен и хигиенно съобразен начин на живот.

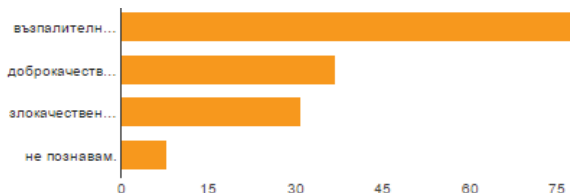


Притеснителен е фактът, че над 50% ни ползват никакви предпазни мерки, както и че 49% не са си правили никакви изследвания относно полово предавани

болести. 25% от анкетираните имат 1 или 2 нежелани бременности, приключили с аборт.

Честотата на посещения на специалист – гинекоколог и средно е 1 път годишно, а мамолог са посещавали еднократно 53% от анкетираните.

Анкетираните дами познават основно възпалителни заболявания.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изготвеното анкетно проучване показва, че хората все повече използват различни интернет комуникации за търсене на медицинска и здравна информация, както и нови схеми и методи на лечение, благодарение на все по-навлизащата уеб намеса.

Това от една страна е добре – оценявайки високо заинтересоваността на пациентите, но тук идва и големият проблем и въпрос относно достоверността, качеството и съдържанието на публикуваната медицинска и здравна информация. Медицинските експерти обаче са скептични и по-скоро негативни настроени спрямо този феномен.

Българката се счита за информирана, но действията, които реално предприема по отношение на здравословното си състояние отчитат противоположен резултат.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Димитрова, Св., Промоция на здравето, Ст. Загора, 2013
- [2]. Ивков, Б., Промоция на здравето- основни понятия и дефиниции, в: Ламбов, Д., [2]. Що е промоция на здраве?, в: <http://zdraveto.blogspot.com/2010/09/0130.html>, [посетен на 10.08.2015]
- [3]. Промоция на здравето- същност и социално-медицинско значение, в: <http://medic.etilena.info/topics/so/641>, [посетен на 10.08.2015]
- [4]. Салчев, П., Профилактика и промоция
- [5]. Асенова Д., П. Михова, Ръководство по акушерство и гинекология за медицински сестри, ISBN 978-954-516-966-3, Летера, София, 2012
- [6]. An Investigation of the Sexual Health Promotion Needs of Undergraduate Women Aged 18-25 years within a Recognised Sexual Health Risk Window Reference: Rosalie, J., 2014. hesis (Doctor of Health (DHealth)). University of Bath. , [посетен на 10.08.2015]
- [7]. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2739380/>, [посетен на 10.08.2015]
- [8]. [http://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/Audit%20Eastern%20Europe\\_Central%20Asia/Russian\\_Audit-Bulgaria.pdf](http://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/Audit%20Eastern%20Europe_Central%20Asia/Russian_Audit-Bulgaria.pdf), [посетен на 10.08.2015]
- [9]. [http://ec.europa.eu/health/population\\_groups/docs/women\\_report\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/population_groups/docs/women_report_en.pdf), [посетен на 10.08.2015]
- [10]. <https://books.google.bg/books?id=uTqQNTnaOU0C&pg=PA5&lpg=PA5&dq=reproductive+health+bulgaria+survey&source=bl&ots=Z1bfJlrqB7&sig=3S-IZfKmix2FbXaNOgcFryMlbT8&hl=bg&sa=X&ei=1s0kVfu4JsK6sQHEu4AI&ved=0CE4Q6AEwBQ#v=onepage&q=reproductive%20health%20bulgaria%20survey&f=false>, [посетен на 10.08.2015]
- [11]. Жекова С., Активният е-пациент в търсене на позицията си между граждан и он-лайн потребител на здравни грижи, бак.теза, НБУ, 2014
- [12]. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1495581/>, [посетен на 10.08.2015]

[13]. Tinker A., K. Finn, J. Epp, Improving Women's Health Issues and Interventions, ISBN 1-932126-36-8 © 2000 The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank 1818 H Street, NW Washington, DC 20433

[14]. Винарова Ж., П.Михова *Монография „Здравната информация като социален регулатор“*, ISBN 978-954-09-0726-0, 2012, Издателство "Захарий Стоянов"

**За контакти:**

Гл.ас.д-р Полина Михова, Департамент "Здравеопазване и социална работа", НБУ, София, тел.: 0889706227, e-mail: pmihova@nbu.bg

Доц.д-р Дорина Асенова, Катедра „Хирургически болести, акушерство и гинекология“, Медицински факултет, СУ София, тел: 0889628176, емайл: dorina\_mbg@abv.bg

**Докладът е рецензиран.**